



О.В. ХУХЛАЕВА

# КРИЗИСЫ ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ

*Радость  
каждого  
дня*

**Книга о том,  
что можно быть  
счастливым  
и после юности**

**Ольга Владимировна Хухлаева**  
**Кризисы взрослой жизни.**  
**Книга о том, что можно быть**  
**счастливым и после юности**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22472778](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22472778)*

*Кризисы взрослой жизни. Книга о том, что можно быть счастливым  
и после юности: Генезис; Москва; 2017  
ISBN 978-5-98563-452-5*

### **Аннотация**

Про развитие и становление детей написано множество книг, а психологическим закономерностям жизни взрослого человека посвящено значительно меньше изданий. Между тем у молодых людей, вступающих во взрослую жизнь, нередко отсутствует представление о том, что она собой представляет, у них нет «карты взрослости» с описанием дорог, ведущих к счастливому браку, гармоничным отношениям, удовлетворенности своей судьбой и т. п. Предлагаемая книга может помочь читателю «ориентироваться» в собственной жизни. Автор описывает закономерности развития человека во взрослом возрасте, основные кризисы, процесс становления отношений с собой и другими – супругами, детьми, друзьями. Для психологов, а также для широкого круга читателей.

# Содержание

Введение. Понимать, верить, стараться	6
Через кризисы к зрелости	8
Что такое кризис взрослых?	8
Бывают ли кризисы в молодости?	28
Конец ознакомительного фрагмента.	35

# **Ольга Хухлаева**

## **Кризисы взрослой жизни. Книга о том, что можно быть**

### **счастливым и после юности**

Дорогой читатель!

Если вы понимаете, что выбранный жизненный путь ведет вас в тупик или вниз по склону, – это уже победа и повод для восхищения собой. Многие находятся в таком же положении, но не осознают этого.

Понимание своего местонахождения – начало пути, первый правильный шаг. Я убеждена, что в любом возрасте можно улучшить собственную жизненную ситуацию, если верить в себя, в свои силы, в свой разум.

Да, жизнь похожа на зебру, но никогда не поздно сделать белые полосы шире и ярче: можно встретить любовь в 43, заново открыть своего ребенка в 38, найти в себе мощный профессиональный ресурс в 54, перестать болеть в 48. Впрочем, все это можно сделать в любом возрасте, если захотеть, верить и стараться!



*Большое спасибо студентам МПГУ и МГППУ: составленные ими протоколы бесед с людьми разных возрастов мы включили в эту книгу.*

# Введение. Понимать, верить, стараться

В юности мы удивляемся, сталкиваясь с людьми, переживающими трудности в браке, конфликтующими со своими детьми, считающими себя неудачниками или постоянно болеющими на фоне эмоционального перенапряжения. Каждый из нас думает: «Со мной-то уж точно подобного не случится. Я выберу в жизни верную дорогу, у меня впереди – успех, любовь, здоровье!» Однако нередко через какое-то время человек начинает понимать, что многое происходит не так, как хотелось бы. Он догадывается, что идет по ложному пути, но не знает, что, когда и как нужно изменить, чтобы выйти с ошибочной тропинки на главную дорогу, о которой мечталось когда-то. Кто виноват? Сам человек, его окружение, какие-то особые обстоятельства или, может, страна, в которой он живет?

Виноватых нет. Просто у человека отсутствует карта взрослости с описанием дорог, ведущих к счастливому браку, гармоничным отношениям с детьми, к удовлетворенности своей судьбой и к здоровью. Человек вслепую методом проб и ошибок пытается их отыскать. Кто-то действительно находит. А у кого-то жизнь складывается объективно сложнее: дороги путаются, виляют, и выбрать правильную, свою

очень трудно.

Часто меня спрашивают, не страшно ли так много знать о законах человеческой жизни. Отвечаю, что страшно другое: когда ты видишь, что человек идет в тупик, где его ждут одни разочарования, но ничего не можешь сделать. Почему? Потому что он не примет помощи, поскольку не знает о существовании общих для всех людей путей развития, не понимает, как воспользоваться уже наработанным опытом, чтобы не повторять чужих ошибок. Действительно, у нас в культуре практически отсутствуют источники, из которых можно почерпнуть знания о закономерностях жизни взрослого человека. Про развитие и становление детей написано много книг хороших и разных. А о психологии взрослых литературы почти нет (популярные издания «Как стать богатым, сексуальным» и т. п. в расчет не берем). Попробую восполнить этот пробел.



# Через кризисы к зрелости

## Что такое кризис взрослых?

В житейской психологии слово «кризис» ассоциируется с чем-то сложным, тяжелым, чего нужно избегать и о чем лучше не думать. Хотя в последнее время достаточно широко обсуждаются детские и подростковые кризисы. Многие уже понимают: кризис – норма, а не отклонение, это необходимый этап развития маленького человека.

В ином положении находятся взрослые. Большинство из них даже не предполагает, что существуют возрастные кризисы зрелости, хотя в психологии они четко выделены: кризис тридцати лет, кризис середины жизни (40 – 45 лет), кризис позднего возраста (55 – 60 лет). А люди, знающие о существовании таковых, считают их проживание постыдным, недостойным «сильного человека», каким каждый хочет себя считать. В результате они запрещают себе думать о неприятном, а чувства загоняют глубокоглубоко внутрь, тратя на это много энергии. А, как известно, если человек запрещает себе чувствовать, он начинает болеть. Такие недуги обычно называют психосоматическими, то есть имеющими психологические предпосылки.

Следствием ухода от проживания возрастных кризисов,

помимо болезней, может быть ухудшение качества профессиональной деятельности, особенно у тех, кто работает с людьми. И это понятно – ведь избегание кризиса сопровождается глубокими депрессивными переживаниями, которые человек тщательно укрывает от самого себя, а особенно от посторонних. Это очень сильно мешает взаимодействию с окружающими, нередко вызывает агрессивные вспышки.

А уж руководить людьми, переживающими кризис и отрицающими это, сложно вдвойне! Ведь подавляемые ими негативные чувства постоянно ищут лазейку для того, чтобы выскользнуть наружу, выплеснуться. Нужен лишь повод, всегда найдется тот «плохой», кому можно приписать ответственность за свое эмоциональное неблагополучие, на кого можно обидеться, поворчать, а лучше бы и накричать.

## **Зачем нам необходимы кризисы?**

Если рассматривать жизнь человека в зрелости как путь, то все согласятся, что путь этот не может быть абсолютно прямым. Ведь зрелость наступает не в одночасье, и поначалу человек не имеет ни опыта, ни мудрости. Поэтому ему необходимы «остановки», чтобы подумать о том, что уже пройдено, осмыслить опыт и осознать его ценность... Проверить, не стоит ли чуть изменить направление, скорость, потому что появились другие желания, стремления, возможности... А главное, поискать и найти в себе новые ресурсы и возмож-

ности, которые обязательно накапливаются в человеке в течение жизни.

\*Кризисы – это те самые остановки, во время которых человек осмысливает отрезок пройденного пути, утверждается в его значимости, иногда переоценивает ценности, ищет и находит новое в самом себе, удивляется этому и идет по жизни дальше, счастливый и здоровый.

Но все это происходит лишь тогда, когда человек «позволяет себе» кризис.

Получается, что очень важно заметить «ворота» кризиса, войти и позволить себе пожить за ними.

Поэтому рассмотрим подробнее **психологию кризисов**.

В отечественной психологии проблема кризисов долгое время рассматривалась в контексте проблем развития и периодизации детства.

Л.С. Выготский понимал развитие как внутренне детерминированный, целенаправленный процесс, который протекает не равномерно, а противоречиво, через возникновение и разрешение внутренних конфликтов. Поэтому он обращал внимание на переходные или критические периоды, когда за небольшие промежутки времени в ребенке происходят такие изменения, которые заметны окружающим. По мнению Л.С. Выготского, кризис, или критический период, – время качественных позитивных изменений, результатом которых является переход личности на новую, более высокую ступень

развития. Содержание кризиса – это распад сложившейся социальной ситуации и возникновение новой. Основными характеристиками кризисных периодов, по Л.С. Выготскому, можно назвать:

- наличие резких изменений в короткие отрезки времени,
- неотчетливость границ кризиса, то есть затруднение определения моментов его наступления и окончания;
- конфликты с окружающими и трудновоспитуемость ребенка, выпадение его из системы педагогического воздействия;
- наличие разрушения в развитии, то есть «на первый план выдвигаются процессы отмирания и свертывания, распада и разложения того, что образовывалось на предшествующей стадии».

Обычно положения Л.С. Выготского применяются и для понимания закономерностей развития взрослых. Однако отмечается, что кризисы взрослых, по сравнению с кризисами детей, не имеют столь жесткой привязанности к возрасту. Зачастую они зреют постепенно, но могут возникать и внезапно – в случае появления резких изменений в социальной ситуации человека.

В зарубежной психологии наиболее распространена концепция Э. Эриксона. По его мнению, сущностью каждого кризиса является выбор, который человек должен сделать. Выбор осуществляется между двумя альтернативными вариантами решения возрастных задач развития. Характер выбо-

ра сказывается на дальнейшей жизни человека: ее успешности или неуспешности. Через кризисы и сопутствующие им выборы происходит развитие личности. Таким образом, кризис, по Э. Эриксону, обозначает конфликт противоположных тенденций, возникающий вследствие достижения определенного уровня психологической зрелости и социальных требований, предъявляемых к индивиду. Кризис не деструктивен. Это не катастрофа, а момент изменения, критический период повышенной уязвимости и возросших потенций.

Большое внимание роли кризисов уделяет Д. Левинсон. Он отмечает, что жизнь состоит из чередования периодов стабильного состояния и периодов изменения. В период стабильного состояния (обычно это 6 – 8 лет) различные компоненты жизни человека (работа, семья, дружеские отношения, идеалы) находятся в равновесии между собой. При этом один-два из них являются центральными. Период изменения наступает, когда человек, относительно довольный своей жизнью, вдруг видит ее в новом свете, то есть понимает, что одни моменты он переоценивал, а другие – недооценивал. Он может осознать, что не реализует свои способности, не следует идеалам. Появляется смутное чувство: творится что-то не-ладное. И лишь когда человек понимает: необходимо изменить что-то не в социальном окружении, а в себе самом – он начинает строить новую жизнь на реальной основе.

По Д. Левинсону, для развития существенны как периоды

изменения, так и времена стабильности. Но трудности представляют именно периоды изменений, так как с их приходом человек часто старается закрыть глаза на то, что его жизненная ситуация стала другой, хотя сам нередко чувствует себя в этот момент не-счастливым, у него даже могут проявляться соответствующие психосоматические симптомы. И лишь когда человек не только не отказывается думать о своих чувствах, но и выясняет, каким образом эти чувства связаны с его жизненной ситуацией, возможно принятие решения о том, что оставить в прошлом и что взять с собой в будущее для продолжения дальнейшего развития.

Понимание кризиса как органической части процесса развития личности присутствует также в работе психологов экзистенциальногуманистического и трансперсонального направлений: Р. Ассаджиоли, С. Гроффа, А. Маслоу, К. Юнга. Кризис рассматривается ими в аспекте духовного роста человека. По мнению С. Гроффа, кризис может быть трудным и пугающим, но он обладает огромным эволюционным и целительным потенциалом, открывая путь к более полной жизни. Правильно понятый и рассматриваемый в качестве трудной стадии естественного развития духовный кризис может привести к спонтанному исцелению различных эмоциональных и психосоматических расстройств, к благоприятным изменениям личности, к разрешению важных жизненных проблем. Отказ от духовного пути и соответствующего ему кризисного развития на индивидуальном уровне при-

водит к обедненному, несчастливому, не удовлетворяющему человека образу жизни, к увеличению эмоциональных и психосоматических проблем. В мировом масштабе это может оказаться существенным фактором глобального кризиса, угрожающего развитию человечества и всей жизни на планете.

Энн Йоманс выделяет в кризисе период разрушения, промежуточный период и период созидания. Она обращает особое внимание на отношение людей к первому этапу кризиса – периоду разрушения. В это время происходит ломка видения мира, отношения к себе и к окружающим. Люди, по мнению Э. Йоманс, не проявляют к этому периоду должного внимания и не выказывают уважения к тем, кто находится на этом этапе. Однако никакое подлинное созидание невозможно без разрушения старого, без символической смерти прошлого опыта. Подтверждением этого могут служить обряды перехода из одной возрастной категории в другую (от детства или юношества к зрелости, например). Обряды перехода, как правило, включают несколько таинств, и одно из них – таинство смерти и нового рождения. Символика смерти раньше воспринималась как высшее посвящение, как начало нового духовного существования. В отличие от древних наша культура построена на отрицании смерти. Но ломка, отмирание некоторых естественных способов видения мира, познания самих себя и отношения к окружающему – порой весьма схожи со смертью. Возможно, отрицание смерти

культурой в целом и приводит к тому, что недооцениваются периоды разрушений. Э. Йоманс говорит: «Нам необходимо понять, что маленькие смерти необходимы, являются неотъемлемой частью жизни и неотделимы от нее».

Не менее важен и так называемый промежуточный период, когда старые модели уже не работают, а новые еще не созданы. Это этап, когда пора заняться переоценкой ценностей и постановкой вопросов, которые сегодня пока не имеют решения. Это трудная задача для тех, кто привык всегда находить готовые ответы и управлять событиями.

Период созидания тоже имеет свои подводные камни. Человека могут подстерегать две крайности: с одной стороны, желание иметь полную гарантию успешности своих действий, что приводит к пассивности, инертности, с другой – желание добиться всего и поскорее.

\*Кризисный период затрудняет движение и развитие, но при этом открывает новые возможности, пробуждает внутренние резервы.

Что именно принесет кризис, зависит от самого человека.

Необходимо сделать еще одно важное замечание. Традиционно кризис ассоциируется с той или иной жизненной неудачей, не-гативными переживаниями. Чаще всего это действительно так. Но кризисную ситуацию может вызвать и существенное жизненное достижение, качественно изменившее состояние и вызвавшее сильные позитивные чув-

ства. Неумение распознать наступление кризиса в этот период может привести к его обострению и смене переживаний уже на негативные. В качестве примера можно привести такое радостное событие, как рождение ребенка, которое при отсутствии понимания молодыми родителями качественного изменения собственной жизни часто приводит к осложнению супружеских отношений.

Экзистенциальные переживания часто появляются у человека надломленного, пережившего крушение, но, что удивительно, подобное состояние может возникнуть и на вершине успеха. Вообще экзистенциальный надлом и соответствующая реакция с переживанием бессмысленности – это симптом завершения какой-либо существенной части жизненной программы человека. В качестве иллюстрации этого положения можно привести высказывание Лао-цзы о том, что победителей после войны должны встречать плакальщицы, необходимые для оплакивания сверхценных идей завершеного дела.

## **Какие кризисы переживают взрослые люди?**

Традиционно принято выделять кризис тридцати лет и кризис середины жизни, который относят к 40 – 45 годам. Сразу отметим, что привязка кризисов к календарному возрасту является достаточно условной. Однако раз мы говорим о зрелости, необходимо рассмотреть и кризисы, маркирую-

щие ее границы, – кризисы перехода от молодости к зрелости и от зрелости к старости.

Возраст первого кризиса определить однозначно трудно, он зависит от времени начала самостоятельной профессиональной деятельности человека.

Под кризисом перехода к старости будем подразумевать период, соответствующий времени выхода человека на пенсию. Понимая условность этого фактора, мы тем не менее считаем, что для России он является важным социальным условием, определяющим серьезный внутриличностный кризис.

К сожалению, как правило, возрастные кризисы взрослых людей приобретают характер *экзистенциальных*, поскольку в их переживание включаются проблемы смысла жизни и индивидуального существования.

Помимо экзистенциальных кризисов, у взрослых могут наблюдаться, как мы уже говорили, *духовные кризисы*, общей чертой которых является обращение к высшим ценностям.

*Личностный кризис* у взрослых может возникнуть на почве переживания той или иной трудной ситуации.

*Семейный кризис* связывается с переходом семьи на новую ступень жизненного цикла, который влечет изменения в ее структуре и взаимосвязях с другими социальными группами (например, рождение ребенка, развод родителей, «отделение» подростка от семьи).

Случаются и *профессиональные кризисы*, обусловленные профессиональным ростом или изменением сферы деятельности.

По мнению многих авторов, объединяющим параметром всех кризисов является наличие в них ситуации выбора. Остановимся на содержании и типологии выборов, основываясь на представлениях В. Шутса (1993).

Свое представление о выборе исследователь формулирует следующим образом: «Я выбираю всю свою жизнь и всегда выбирал. Я выбираю свое поведение, свои чувства, свои мысли, свои болезни, свое тело, свои реакции, свою смерть. Некоторые из этих выборов я предпочитаю осознавать, некоторые я предпочитаю не осознавать. Я часто предпочитаю не знать о чувствах, с которыми мне не хочется иметь дело, о неприемлемых для меня мыслях и о некоторых связях между событиями». Таким образом, можно говорить о выборе сознательном и бессознательном. Можно выделить активный выбор, которому соответствует та или иная деятельность человека, и пассивный, который осуществляется в результате бездействия. Бывают ситуации, когда человеку кажется, что у него нет выбора, и он вынужден подчиниться обстоятельствам. На самом деле это тоже выбор, но безответственный.

\*Итак, кризис можно понимать как ситуацию необходимости выбора, в которой осуществляется последовательное движение от неосознанности, пассивности и безответственности выбора к более

полному его осмыслению, активной позиции и принятию ответственного решения.

Их возникновение и протекание зависит от того, как человек относится к течению времени и насколько выражен у него страх перед будущим. Грядущее тревожит, и его образ чаще негативен, прошлое, наоборот, эмоционально заряжено и видится более позитивно. Страх будущего вызывает отрицание своего возраста. Человеку хочется быть моложе, как следствие, возникает стремление казаться моложе. Поэтому свидетельствующие о возрасте изменения во внешности воспринимаются очень болезненно.

Люди далеко не всегда понимают, что они боятся будущего. Они проецируют свои страхи на другие аспекты жизни – семейные или профессиональные. Именно они вызывают неудовлетворение, именно на них человек жалуется окружающим или психологу.

В основе страха будущего – осознание конечности собственного существования и страх смерти, то есть причина *индивидуально-личностная*.

Однако не меньшую роль в порождении страха будущего играют и *социальные факторы* – стереотипы и ценности современной культуры. Важнейший из них – стереотип негативного восприятия старости. Имеется в виду то, что старым людям традиционно приписываются такие характеристики как ворчливость, консерватизм, критичность к молодым. Старость ассоциируется с посещением поликлиник,

плохим здоровьем, одиночеством и отсутствием радости в жизни. А вопрос о развитии и самосовершенствовании в преклонном возрасте кажется по меньшей мере странным.

Страх собственной старости может присутствовать даже у очень молодых людей. Словосочетание «счастье в старости» вызывает у студентов ироническую улыбку, а «сексуальная жизнь в старости» – гомерический хохот. В чем причина стереотипного восприятия старости как периода деградации личности?

По мнению Л.И. Анцыферовой, на представление о старости сильное влияние оказывают господствующие общественные отношения. В развитых странах с выраженными конкурентными отношениями высоко ценятся такие «молодежные» качества, как энергичность, выносливость, спортивность, выраженное честолюбие. В последние десятилетия «культ молодости» широко распространился и в России.

## **В чем особенность возрастных кризисов зрелости?**

Однако само возникновение подобных стереотипов нам кажется явлением вторичным, возникшим из-за того, что период старости является наиболее «молодым» в процессе культурно-исторического развития человечества. Действительно, древние люди почти не знали старости. Тем, кто из-за физической немощи не мог быть полноценным охотни-

ком и добывать пропитание, просто не оставалось места. По мнению историков и этнографов, первые старики появились с началом использования огня, они получали статус его хранителей. Но тем не менее продолжительность жизни оставалась еще довольно короткой.

Появление стариков как количественно значимой группы населения обычно относят лишь к последним столетиям. Именно в это время начали глубоко и обширно изучать старость, но результаты подобных исследований часто не доходят до житейской психологии. Поэтому источником формирования представления о старости являются не научные изыскания, а опыт проживания этого возрастного периода близкими родственниками. Немаловажную роль в этом играют и СМИ, обычно «рисующие» образ несчастного пожилого человека, испытывающего материальные и бытовые трудности. В последнее время появился еще один фактор, формирующий представление о старости, – это реклама. Она, с одной стороны, сама опирается на наличие негативного стереотипа, а с другой – закрепляет его.

Помимо господствующего в обществе образа старости, на возникновение возрастных кризисов влияет принятая в современном обществе система ценностей, которая собственной значимости человека противопоставляет материальное благополучие и социальный статус.

Современная культура всеми своими проявлениями отрицает смерть, что вызывает у большинства людей латентный

страх смерти и порождает культ вечной молодости.

Кроме того, современная культура все больше смещается от социализации к индивидуализации. Если раньше общество через систему ритуалов, обычаев помогало человеку определить, какова его социальная и культурная роль, то теперь эти вопросы человек вынужден решать самостоятельно. Трудно назвать это явление позитивным или негативным, но оно существует, и с этим приходится считаться.

Социальные факторы не только влияют на возникновение возрастных кризисов зрелости, но и сказываются на их прохождении, подчас существенно осложняя или, напротив, облегчая этот процесс.

Здесь следует отметить специфику эмоциональной сферы современного человека. Как утверждают А. Холмогорова и Н. Гаранян, эмоциональную жизнь человека определяют две разнонаправленные тенденции. Первая – это возрастание частоты и интенсивности эмоциональных нагрузок вследствие увеличения темпа жизни, быстрых ценностных, экономических, политических изменений. Вторая – это негативное отношение к эмоциям, которым приписывается дезорганизирующая роль. Следствие этого – возрастание частоты и силы психосоматических заболеваний, социальных и межличностных конфликтов, нередко являющихся способами выхода чувств наружу.

Можно также согласиться с авторами, которые утверждают, что многие аффективные сбои в поведении человека свя-

заны с культом успеха, достижений, силы и рациональности, присущими современной культуре. Успешному человеку обществом предписывается быть волевым, холодным, рассудительным. Однако это приводит к накоплению эмоций, а это в свою очередь негативно воздействует на здоровье.

Помимо культа рациональности, остановимся еще на одном факторе, влияющем на протекание кризиса. В обществе, где у человека имеются широкие профессиональные возможности, меняются стереотипы жизненного успеха. Появляется больше вариантов для выбора индивидуального жизненного пути. Понятно, что расширение спектра выбора может осложнить протекание кризиса. Скажем, если в России до перестройки существовали четко выраженные общественные стереотипы, касающиеся «этапов успеха» – это комсомол, вуз, партия, то сейчас они довольно размыты.

Кроме того, быстрая смена социально-экономических условий приводит к различиям в ценностях, уровне и ритме жизни родителей и детей, мешая последним опереться на стереотипы семьи. Например, поскольку сейчас нет жесткого представления о том, что к определенному возрасту необходимо создать семью, то молодые люди делают это или слишком рано, или слишком поздно, а то и вовсе не вступают в брак.

Ситуация осложняется еще и социальной, экономической, политической нестабильностью в обществе – люди начинают бояться изменений, а отсутствие в обществе чет-

кой системы ценностей вынуждает человека решать вопрос о смысле жизни самостоятельно, поэтому каждый возрастной кризис несет в себе некоторый экзистенциальный смысл.

Из сказанного можно сделать вывод, что в современном российском обществе присутствует довольно много социальных факторов, способных осложнить прохождение человеком возрастного кризиса. Рассмотрим возможные варианты осложнений более подробно.

## **Что осложняет проживание кризиса?**

Одним из наиболее вероятных осложнений можно назвать стремление человека вообще *уйти от проживания кризиса «в сторону» или «назад»*. Под уходом «в сторону» имеется в виду маскировка незавершенной внутренней работы разнообразными внешними изменениями. В этом случае человек может менять имидж, место службы, род занятий, страну проживания, семейное положение (разводиться, вступать в новый брак или рожать детей). Вариантами ухода «в сторону» иногда бывают трудоголизм или алкоголизм, которые позволяют человеку не думать о том, что с ним происходит.

Уходом «назад» можно считать инфантилизацию человека, которая выражается во внешнем вербальном или невербальном утверждении своего более молодого статуса, или в акцентировании своей слабой позиции через болезни.

Вариантом «ухода» от кризиса является *проецирование его*

на окружающих. Человек перекладывает ответственность за свое эмоциональное неблагополучие на близких, коллег, руководителей государства и пр. Проекция кризиса на окружение лишает человека возможности полноценно завершить данный этап, поэтому зачастую ведет к «застреванию» в нем. Такой человек находится в длительном субдепрессивном состоянии, качество его жизни понижено.

Понятно, что сложности проживания настоящего кризиса могут быть связаны с тем, что *не были пройдены предыдущие*. В этом случае человек, не имея опыта благополучного завершения кризиса, сталкивается с проблематикой не только своего нынешнего нормативного кризиса, но и всех предыдущих. В наиболее тяжелом варианте человек перед лицом старости вынужден решать вопросы практически всей своей взрослой жизни.

## **В каких случаях можно сказать, что кризис пройден благополучно?**

\*Критериями успешного проживания кризиса можно считать:

- принятие человеком ответственности за свое внутреннее неблагополучие;
- отношение к этому как к сигналу для необходимости внутренних и, возможно, последующих внешних изменений без ощущения жалости к себе или

сетований на несправедливость происходящего;

– отношение к внутреннему неблагополучию как к физической боли, которая свидетельствует о наличии физиологических «сбоев» в организме – ведь следует не только снимать боль, но и лечить ее причину.

Такое восприятие внутреннего неблагополучия дает человеку возможность для появления тех или иных личностных новообразований.

Зачем же нужны эти личностные новообразования, приобретаемые в процессе проживания кризисов? Как нам представляется, они необходимы для того, чтобы человек в целом был удовлетворен качеством своей жизни, считал себя счастливым, чтобы основной эмоциональный фон его был позитивным, отсутствовали психосоматические заболевания.

Возрастные кризисы стоит считать нормативными психосоциальными потому, что они необходимы человеку для индивидуально-личностного и социального развития и определяются как индивидуальными, так и социальными причинами.

Рассматривая психосоциальные возрастные кризисы в аспекте эволюции, необходимо обсудить их взаимосвязь с задачами развития человека в зрелости.

Согласно общепринятым представлениям, зрелость – это период онтогенеза, характеризующийся тенденцией к достижению наивысшего развития духовных, интеллектуальных

и физических способностей человека и условно определяющийся возрастными границами от 23 – 25 до 55 – 60 лет. Формулирование основной задачи развития – достижение личностной зрелости – в данный период заложено уже в его названии. Остается определиться в содержании этого понятия, которое достаточно часто используется в психологии, но несколько по-разному понимается. Так Г. Олпорт, описывая зрелого человека, выделяет следующие его характеристики: широкие границы Я, способность к теплым социальным отношениям, самопринятие, реалистичное восприятие опыта, способность к самопознанию, чувство юмора, наличие определенной жизненной философии. Б. Ливехуд рассматривает три основных свойства зрелого человека: ум созрел в мудрость, способность к контактам переросла в мягкость и снисходительность, самосознание – в доверие.

В целом соглашаясь с этими и другими авторами, отметим, что по нашему мнению, единого критерия достижения зрелости не существует: в 30-летнем возрасте и в 70 лет она будет проявляться по-разному. Но главное – зрелость достигается путем успешного преодоления психосоциальных кризисов и является следствием формирования у человека соответствующих возрастных ново-образований.

# **Бывают ли кризисы в молодости? (кризис перехода к зрелости)**

## **Кризис молодости – «встреча со взрослостью»**

Кризис перехода к зрелости – «встречи со взрослостью» – не носит фатального или биологически обусловленного характера, но является возможным и закономерным. Основные его социальные причины связаны с удлинением периода, в течение которого человек только готовится к выполнению профессиональных функций и лишен возможности соиздательной деятельности.

Нужно отметить, что такое положение вещей исторически достаточно ново и присуще только городу. В сельской местности и сейчас ребенок, начиная с 6 – 7 лет, приобщается к труду. Кроме того, профессиональная деятельность сегодня рассматривается не только как возможность обеспечить себе необходимый жизненный уровень, но и как возможность самоактуализации. Молодым людям хочется не только иметь определенную зарплату, но и получать удовольствие от выполняемой работы. Поэтому вопрос профессионального самоопределения перед многими стоит достаточно остро. Однако момент выбора профессии и реального знакомства с

ней иногда сильно растягивается во времени, особенно если юноша или девушка получают высшее образование. Выходит, что человек делает выбор еще в школе, будучи подростком, а отвечает за его последствия уже в следующем возрастном периоде, существенно изменившись. За это время могут появиться иные интересы, сместиться жизненные приоритеты, открыться новые возможности.

\*Поэтому даже не само начало реальной профессиональной деятельности, а приближение к этому периоду заставляет молодых людей задаваться вопросами: «Как жить дальше? Что делать? Кем я стану? Что меня ждет? Где мое место? Зачем все это? Что я для других? Что со мной?»

Метафорически данный кризис можно выразить так: «Странник на распутье, выбирающий дорогу, идущую через лес».

Осложняет проживание кризиса противоречивость существующих поколению родителей социальных стереотипов и представлений о жизни, свойственных ровесникам. К примеру, для родителей принципиально важным является экономическая стабильность или традиционный брак, а в среде сверстников высшей ценностью является свобода.

Вдобавок в период реального самоопределения у человека количественно и качественно меняется референтная группа. Профессиональная деятельность сокращает время на межличностное общение в кругу сверстников. В определенной

степени его начинает заменять вращение в профессиональной среде. Качества человека как профессионала становятся значимыми для общения.

Социальные факторы могут дополняться индивидуально-личностными факторами, такими как недостаточное знание своих возможностей, неуверенность в себе и в своем будущем при высоком стремлении к самоутверждению.

На это время обычно приходится разрушение подростковых иллюзий и, как следствие, изменение картины мира, а иногда и ценностей.

Сегодня кризис перехода к взрослости наиболее остро выражен у студентов, поскольку именно у них период от окончания школы (детства) до поступления на работу (взрослой жизни) растянут во времени. Поэтому сначала рассмотрим специфику кризиса применительно к студенчеству, затем обсудим ее у работающих молодых людей.

## **Предвестники кризиса**

Естественно, что кризису предшествует предкризисное состояние. Оно обычно характеризуется еще детским идеализмом, верой в собственное всемогущество, буйством чувств и энергии. Молодому человеку кажется, что он всем нужен, все его ждут. Он радуется разнообразию открывающихся путей и дорог.

У многих это время сопровождается острым стремлени-

ем к общению. При этом возникает ощущение единения с окружающими, чувство любви и доброты абсолютно ко всем людям.

«Студент! Как это здорово – почувствовать себя, наконец, студентом! Особенно после всех передрыг с экзаменами, выпускными и вступительными. Но все позади, и я парю в новом волшебном мире на розовых крыльях счастья. Сколько нового открылось передо мной! Как много интересных людей меня окружает! И я всех люблю, и они все любят меня. А какой маленькой стала Москва! Раньше выйти из дома и дойти до магазина занимало целых 15 минут, а теперь, чтобы попасть в центр города, требуется всего час. Но самое приятное, по-жалуй, – это ощущение своей избранности, своего всемогущества. И я верю, что могу спасти весь мир, стоит только захотеть». Женщина, 21 год<sup>1</sup>.

«Студенты! Ура! Мы студенты! Радость переполняет нас. В связи с этим гордым званием появляется столько прав, столько возможностей. Мы требуем к себе уважения. Ведь даже замдекана обращается к нам на “вы”. И не дай Бог контролеру в автобусе сказать нам “ты”. Еще месяц назад мы этого и не заметили бы, но сейчас мы не можем снести такое оскорбление. Осознание обязанностей и ответственности придет позже, а сейчас мы пребываем в состоянии эйфо-

---

<sup>1</sup> Далее сокращенно – Ж., 21.

рии». Мужчина, 19 лет<sup>2</sup>.

«Думаю, что 1 курс – это вообще банка Петри, так как:

- запал энергии, оставшийся от сдачи экзаменов, очень велик, а ощущение силы и свободы придает ей новый импульс;
- почти все первокурсники имеют установку: студент должен быть умным, веселым, сексуально раскованным. А поскольку они считают себя таковыми, таковыми и являются;
- все хотят одного – новых впечатлений и нового общения – это и получают;
- возникает ощущение тепла и света, безмерное чувство влюбленности почти во всех, но по-разному». Ж., 19.

## Протекание кризиса

Период разрушения как начальный этап кризиса часто характеризуется потерей интереса к «смерчу общения». Потом появляется *ощущение внутренней пустоты, странная апатия, нежелание что-либо делать*, получать информацию, учиться. Молодой человек не понимает, что с ним происходит, поскольку вроде бы все хорошо, но жизнь почему-то начинает казаться не-интересной.

Такое состояние иногда наступает неожиданно, то есть «как-то вдруг» молодой человек обнаруживает: с ним что-то не так. У многих в этот период начинают появляться де-

---

<sup>2</sup> Далее сокращенно – М.,19.

прессивные реакции.

«Усталость во всем и от всего. Полное равнодушие. Не хочу ни читать, ни учиться. Кажется, что кто-то из тебя тянет энергию, и ее уже почти не осталось. Что делать? Как дальше жить? За окном настоящая весна. Но на душе моей все мрачнее и мрачнее день ото дня. Чувствую себя никому не нужной, обиженной. Не хочу делиться ни с кем своими проблемами». Ж., 19.

У некоторых молодых людей отмечается *повышение тревожности*, сопровождающееся чувством собственной незащищенности.

«После школы возникло ощущение, что тебя выпустили в открытое бесконечное поле, ты находишься в самом его центре, дует по-рывистый ветер, сбивает с ног, но ты должна выстоять. Появилось ноющее чувство незащищенности и даже какой-то отверженности». Ж., 20.

*Возникают специфические страхи*: страх потерять себя, стать посредственностью или вообще никем не стать. На первый план выходит боязнь потерпеть неудачу в формировании новой взрослой идентичности. Важно подчеркнуть, что молодым людям их собственные чувства кажутся уникальными. Это в определенной степени изолирует их от окружающих и делает переживания еще более болезненными, усиливает страхи.

Следующий важный аспект кризиса – *размывание пред-*

*ставлений о самом себе*, кажущаяся невозможность разобраться в своих желаниях и возможностях. Иногда отмечается и некоторое разочарование в себе: могу ли я что-нибудь вообще, и кто же я на самом деле? Интересно, что у многих в это время проявляется интерес к творчеству, и переживания собственных изменений отражаются в различного рода художественных формах.

«Ну вот... Что это? Словно пелена спала с глаз, все предстало в совершенно ином свете. Лица уже не кажутся дружелюбными, а смотрят на тебя мрачно и холодно. Одиночество, жуткое одиночество сковывает душу так, что хочется завывать. И что-то рвется наружу, рвется и разрывает на части. Р-р-раз. И вот появляются на свет сначала робкие и застенчивые, а потом звонкие уверенные стихи. И уже не можешь не думать стихами, не можешь ни избавиться от них, ни подчинить их своей воли. Стихи, стихи сковывают тебя, топят в себе, душат беспощадно». Ж., 19.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.